

## NHỮNG AI LẠM DỤNG RUỢU VÀ MA TÚY? TẠI SAO HỌ LẠI LÀM VẬY?

Bất cứ ai, ngay cả trẻ con, thanh thiếu niên, đàn bà, đàn ông và bô lão, cũng có thể lạm dụng rượu và ma túy.

Một số các lý do có thể là :

- ◆ áp lực bè bạn và xã hội
- ◆ cảm thấy quá tự tin
- ◆ không biết là rượu và thuốc có những ảnh hưởng tai hại
- ◆ tin rằng rượu và thuốc sẽ giúp bạn đương đầu với các nỗi lo lắng và các vấn đề
- ◆ di truyền (thường con của những người nghiện rượu và thuốc, rất có thể sẽ bị nghiện)
- ◆ muốn được thoải mái và tỏ ra bất thiệp hơn

## TÌM SỰ GIÚP ĐỠ Ở ĐÂU?

- ◆ Tài liệu cung cấp tại các trung tâm y tế công cộng và tại các thư viện.
- ◆ Tham vấn với những chuyên gia như các giáo sư, bác sĩ, cố vấn trường học hay các nhân viên y tế về tâm thần.
- ◆ Liên lạc với Hội Người Nghiện Rượu Vô Danh ở địa phương .

*Nếu bạn muốn biết thêm tin tức hay cần giúp, xin bạn gọi số*

**703-533-3302**

Ngân quỹ của dự án này được tài trợ bởi Cơ Quan Dịch Vụ Virginia cho Người Mới Đến và Cơ Quan Liên Bang Định Cư Người Tị Nạn

# *Lạm Dụng Rượu và Ma Túy*

**CMHS**

Trung Tâm Nhân Vụ Đa Văn Hóa  
701 W. Broad Street, Suite 305  
Falls Church, VA 22046  
Điện Thoại (703) 533-3302  
Điện Thư (703) 237-2083

# THẾ NÀO LÀ LẠM DỤNG CHẤT RƯỢU VÀ ĐỘC TỐ?

Lạm dụng rượu và độc tố là sự sử dụng thái quá và lệ thuộc vào nó. Bất cứ hóa chất nào mà có thể làm biến đổi thể chất, tâm trạng, tư tưởng hay thái độ đều được coi là thuốc.

Rượu là một thứ thuốc. Độc tố có thể là rượu, ma túy, cần sa, thuốc hít, á phiện và những chất khác.

## Những Báo Hiệu:

Ai biểu lộ một vài dấu hiệu sau thì có thể đã nghiện rượu hay nghiện thuốc:

- ◆ dùng rượu hay thuốc trong ít nhất là một tháng
- ◆ có trở ngại trong những mối quan hệ ở nhà hay ở sở làm
- ◆ có trở ngại với luật pháp, xã hội hay ở sở làm vì rượu hay các thứ thuốc
- ◆ thường say rượu hay say thuốc
- ◆ tránh người chung quanh để say rượu hay thuốc
- ◆ nói dối và phủ nhận mức rượu hay thuốc tiêu thụ
- ◆ tăng mức tiêu thụ của rượu và gây những rủi ro như lái xe khi say rượu hay say thuốc
- ◆ có vấn đề ở trường học vì dùng rượu hay thuốc
- ◆ ép những người khác uống rượu hay dùng thuốc
- ◆ thiếu tự tin

## MỘT SỐ QUAN NIỆM SAI LẦM VÀ NHỮNG SỰ THẬT VỀ RƯỢU VÀ THUỐC

**HOANG ĐƯỜNG:** *Dùng rượu hay các loại thuốc sẽ làm tôi cảm thấy vui vẻ.*

**SỰ THẬT:** Khi dùng rượu và các loại thuốc, phần nhiều bạn cảm thấy bị thất vọng, buồn chán và lè loè.

**HOANG ĐƯỜNG:** *Kiểm soát lượng rượu và thuốc phải dùng là một việc dễ.*

**SỰ THẬT:** Điều đó không dễ, vì cơ thể của bạn sẽ đòi hỏi càng lúc càng nhiều lượng rượu và thuốc hơn, hầu gây tác dụng giống như lúc đầu (khi chất lượng tiêu thụ còn ít). Điều đó được gọi là mức chịu đựng.

**HOANG ĐƯỜNG:** *Việc ngưng uống rượu hay dùng thuốc là chuyện dễ làm.*

**SỰ THẬT:** Vì cơ thể bạn đã trở nên lệ thuộc vào rượu và thuốc, bạn sẽ phải trải qua những triệu chứng khó chịu như run rẩy, ngủ không được, chán nản, nhức đầu cũng như khó khăn trong vấn đề sử xụ.

**HOANG ĐƯỜNG:** *Lạm dụng rượu và thuốc sẽ không có hại gì đến bản thân tôi.*

**SỰ THẬT:** Lạm dụng rượu và thuốc có thể gây nhiều tai hại đến cơ thể và tâm trí như rối loạn tinh thần, bệnh gan, ảo tưởng, mất trí nhớ cũng như những bệnh trầm trọng khác. Nó còn có thể khiến bạn mất việc làm, đưa đến những vấn đề gia đình, xã hội và học vấn, nếu như bạn có thai, nó sẽ làm nguy hại đến thai nhi.

**HOANG ĐƯỜNG:** *Tôi vẫn còn tự chủ được ngay trong khi tôi dùng rượu hay thuốc.*

**SỰ THẬT:** Rượu hay thuốc có thể khiến bạn dám làm những điều rủi ro mà bình thường bạn không dám, như không tự bảo vệ trong quan hệ tình dục (điều này có thể đưa đến bệnh AIDS và những bệnh truyền nhiễm sinh lý khác), lái xe nhanh, hay làm những chuyện tai hại đến mình.